



こえぬま ふとし

営業マン 肥沼 太さんの場合

CAFE LABYRINTH

ようこそ

ラビリンス

内臓脂肪型肥満の迷宮

おなかが出てきた肥沼さん。パンパン風船のラビリンスに迷い込みました。死の四重奏によって肥沼さんのおなか風船のように膨らみ、パンパンになっていきます。このままでは肥沼さんのおなか風船が破裂してしまいそうです。

カフェの扉を開くと・・・

ここは
きみの体脂肪※を
イメージした世界じゃよ。

※体脂肪は内臓脂肪、
皮下脂肪を含めた体の脂肪の総称です。

なんだなんだ!?
体がどんどん膨らんでいく

わたしは
迷宮の案内人
ポニャロだ

肥満とは

「摂取エネルギー>消費
エネルギー」によって
体脂肪が過剰に蓄積した
状態のこと。

えっ?
「体脂肪」?
俺のは
筋肉のはず・・・

カフェの扉を
開けたら異世界?!

ふく

ふく

ふく

内臓脂肪型肥満の迷宮

Q.1

ベルトがまたきつくなった。
おなかの中で起きていることは?

A 脂肪細胞の数が増えた



B 脂肪細胞が2倍くらいに
太り、数が増えた



C 脂肪細胞間の
間隔が広がった



肥満は脂肪細胞が肥大化し、
数が増えていくこと

体脂肪は脂肪細胞の中に中性脂肪として貯蔵されています。貯蔵する中性脂肪が増えると、脂肪細胞は肥大化してパンパンになります。この状態が肥満です。

脂肪細胞は2倍くらいまでしか肥大化できないため、限界まで肥大化すると分裂して数を増やします。こうしておなかの脂肪が増えていくのです。



肥大化して数が増えた脂肪細胞は
肥満を進行させる

ベルトの穴ひとつ
きつくなるだけでも、
健康に大きく影響するぞ

ワイズの答え
正解
B

俺のおなか
やばい・・・

パンパン風船から
解放されるために

内臓脂肪型肥満の
謎解きにチャレンジ
鍵を手に入れよう!



死の四重奏との対決

お集まりのみなさん。

ここからはみなさんを苦しめるメタボの犯人「死の四重奏」との最後の対決です。この迷宮を抜け出すための鍵は、みなさんの手の中にあります。4人の力を合わせて迷宮から抜け出そう！



死の四重奏との対決

Q.1

「死の四重奏」のうち
もっとも問題なのはどれ？

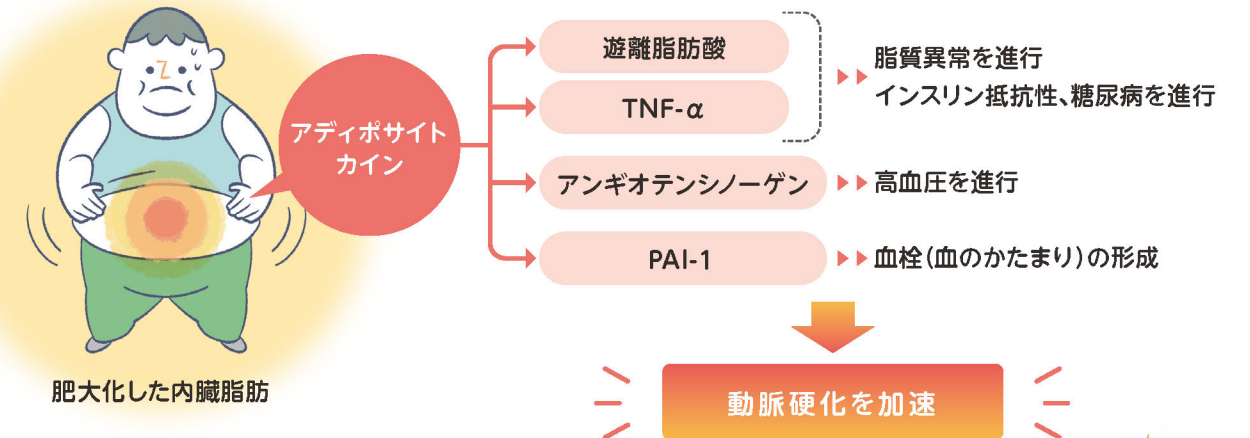
- A 内臓脂肪型肥満
- B 高血圧
- C 脂質異常
- D 高血糖



肥大化した脂肪細胞が分泌する
悪玉物質が動脈硬化を加速

内臓脂肪が過剰にたまっている人の肥大化した脂肪細胞からは、「アディポサイトカイン」と呼ばれる悪玉物質が分泌されます。この物質がインスリン抵抗性 (P.27、28参照) を引き起こしたり、遊離脂肪酸*を増やしたり、血圧を上昇させて動脈硬化を加速させます。

*遊離脂肪酸: 脂肪が分解され生じる脂肪酸。増え過ぎると再び脂肪となる。



これはわかる！
Aの「内臓脂肪型肥満」

「死の四重奏」を
指揮していたのは内臓脂肪